



# REGLEMENT INTERIEUR

## I OBJET

L'objet du présent document est de fixer les règles élémentaires que chaque adhérent se doit de respecter au sein de l'association « HERAKLISSES ». Il est affiché dans les locaux de l'association et sera à disposition de tous les adhérents et, après en avoir pris scrupuleusement connaissance, l'adhérent complétera et signera sa fiche d'inscription. **En conséquence, nul ne sera sensé ignorer les dites règles ainsi que les mesures inhérentes à leur transgression.**

## II MEMBRES DE L'ASSOCIATION

- Les adhérents : Personnes de plus de 16 ans à jour de leur dossier d'inscription et de leur cotisation,
- Les membres bénévoles du conseil d'Administration : Adhérents élus lors de l'Assemblée Générale.
- Les membres du bureau : Sont les membres du Conseil d'Administration élus tous les ans afin d'assurer la gestion de l'association
- Les salariés de l'association
- Les responsables de salle : Bénévoles ayant la responsabilité des adhérents présents et **du bon respect du présent règlement**

## III REGLES

### 1 - Inscription

L'inscription est ouverte à toute personne **âgée de 16 ans minimum**, **sous couvert d'une autorisation parentale pour les mineurs**, remplissant les conditions physiques nécessaires et s'engageant à fréquenter les cours collectifs et utiliser le plateau de musculation **dans le respect de la personne et du matériel !**

- Un certificat médical original de moins de trois mois porteur de la mention « apte à la pratique de la musculation, du fitness et du cardio-training »
- Deux photos d'identité récentes de format classique
- Une fiche d'inscription dûment complétée et signée
- Le règlement du montant de la cotisation annuelle en fonction du lieu de résidence, en cas de subvention un chèque de caution sera exigé. Faute de réception de la subvention dans le mois après l'adhésion, le chèque de caution sera remis en banque sans autre avis.

Tout dossier incomplet sera refusé ; la personne ne pourra commencer son entraînement qu'après remise du dossier dûment constitué.

**Il n'est pas possible d'effectuer une séance d'essai.**

### 2 - Equipement

- La carte d'adhésion en cours de validité, **tout adhérent ne présentant pas sa carte se verra refuser l'accès au plateau de musculation ainsi qu'aux cours collectifs.**
- Un drap de bain d'une longueur et largeur suffisante pour couvrir la totalité des bancs de musculation.
- Une paire de chaussures propres réservées au sport en salle et qui sera mise une fois arrivé dans les vestiaires de l'association HERAKLISSES. Les pieds nus ou les claquettes sont formellement interdits.
- Une tenue de sport décente et propre.
- Les téléphones portables s'ils ne possèdent pas l'option vibreur activée, sont interdits. **Les communications se dérouleront dans le sas d'entrée de l'association.**
- Les bouteilles d'eau doivent être stockées en dehors de la salle à l'endroit prévu à cet effet, une exception pourra être faite sur les appareils de cardio training soit vélo, stepper, rameur et elliptique.

### **3 - Présence en salle**

Tout entraînement sans la présence dans les locaux d'un responsable d'ouverture est strictement interdit.

Avant d'engager chacun de ses entraînements et indépendamment de son ancienneté dans l'association HERAKLISSES, l'adhérent devra déposer sa carte d'adhésion dans le présentoir prévu à cet effet ou le remettre au responsable d'ouverture. A la fin de son entraînement, l'adhérent devra reprendre ladite carte avec lui.

Tous adhérents ne présentant pas sa carte se verra refuser l'accès à la salle de musculation ainsi qu'aux cours collectifs.

A tout moment, le responsable d'ouverture, un membre du bureau ou un salarié de l'association peut effectuer un contrôle de carte.

En cas de perte de la carte, il sera demandé à l'adhérent de fournir la somme de 10 euros et une photo d'identité afin qu'un duplicata puisse être établi.

### **4 - Effets personnels**

Des casiers équipés de fermeture à combinaison chiffrée sont à la disposition des adhérents, ces derniers doivent être vidés de leur contenu et laissés ouverts à la fin de chaque séance. En cas d'infractions répétées à cette règle, l'adhérent se risque à une exclusion de l'association.

Afin de prévenir tout risque de vol, il est demandé aux adhérents de ne pas laisser dans les vestiaires, plateau de musculation et salles de cours, des objets de valeur. L'association HERAKLISSES décline toute responsabilité en cas de vol desdits objets.

### **5 - Respect du matériel**

Chaque adhérent doit apporter le plus grand soin à l'utilisation du matériel mis à sa disposition au sein de l'association HERAKLISSES.

### **6 - Rangement du matériel**

Pendant et à la fin de chaque entraînement, l'adhérent doit prendre en charge le rangement du matériel qu'il utilise. Ce n'est pas le rôle du responsable de salle de remettre en place le matériel utilisé par un adhérent.

### **7 - Respect de l'infrastructure commune**

Chaque adhérent prendra le plus grand soin des douches et des toilettes qu'il devra laisser dans un état de propreté correct après chaque utilisation.

### **8 - Conseils en entraînement**

Il est grandement conseillé aux débutants de faire appel aux conseils des éducateurs sportifs, de manière à ce que ces derniers leur établissent un plan d'entraînement adapté.

### **9 - Comportement en salle**

L'association HERAKLISSES comme les autres associations de même nature, est un lieu de détente sportive. Une mosaïque de personnalités la compose, apportant d'énormes avantages si les échanges sont bien exploités, mais peut également générer des inconvénients. Il appartient donc à chacun de faire les efforts d'intégration indispensables pour éviter toute situation conflictuelle. Il est donc demandé à chaque adhérent d'affecter un comportement courtois et de s'exprimer sans haussement de ton / voix qui pourrait gêner les autres adhérents. Si malgré tout un adhérent devait faire face à une situation conflictuelle, il lui faudrait informer le responsable d'ouverture qui entreprendrait les mesures correctives nécessaires.

### **10 - Sécurité**

Barres longues et / ou haltères courts doivent impérativement être utilisés uniquement après leur sécurisation avec des bagues de serrage. Nulle exception à cette règle n'est acceptée.

Si l'exécution d'un mouvement / exercice par un adhérent est considérée par le responsable d'ouverture comme dangereuse pour l'intégrité physique dudit adhérent ou pour celle des autres adhérents, le responsable d'ouverture pourra demander à l'adhérent d'exécuter un mouvement / exercice de substitution.

## **11 - Produits interdits**

Lors de toute progression anormalement rapide du volume musculaire d'un adhérent, l'association se réserve le droit de demander à l'adhérent de lui fournir une attestation émanant d'une autorité médicale compétente, certifiant que cette croissance musculaire n'est pas liée à l'absorption de produits interdits. Dans le cas où l'adhérent n'aurait pas les moyens économiques de se faire délivrer cette attestation, l'association prendrait alors en charge les frais de consultation de l'autorité médicale compétente. En cas de refus de l'adhérent de se livrer à ce contrôle, l'accès à la salle lui serait alors interdit pendant une période d'un an. Si au terme de cette année d'exclusion, l'adhérent manifestait la volonté de reprendre l'entraînement au sein de l'association HERAKLISSES et que cette même situation se reproduisait, l'accès de la salle lui serait alors définitivement interdit.

## **12 - Ouverture de la salle et planning des cours collectifs**

Les créneaux d'ouverture de la salle et le planning des cours collectifs sont élaborés en fonction de la convention signée avec la Mairie, des disponibilités des responsables d'ouverture et éducateurs sportifs. L'association se réserve le droit de modifier les horaires d'accès à la salle.

En cas de fermeture ou d'annulation de cours collectifs, l'association ne pourra pas être mise en cause et les adhérents ne pourront pas prétendre à un dédommagement.

## **IV - MANQUEMENT AU RESPECT DES REGLES**

En cas de non respect d'une des règles ci-dessus énoncées, les responsables d'ouverture auront tout pouvoir pour demander à l'adhérent de prendre immédiatement les mesures correctives qui s'imposent pour se conformer au règlement.

Dans le cas où l'adhérent se refuse à prendre les mesures correctives requises, les responsables d'ouverture pourront alors imposer à l'adhérent de cesser son entraînement et de quitter la salle jusqu'à ce que ce dernier ait fourni la preuve, démontrant que lesdites mesures correctives ont été entreprises.

En cas de récidive, les membres du bureau se réservent le droit d'interrompre l'adhésion de l'adhérent non respectueux.

Lors d'une situation tendue et / ou conflictuelle, si le responsable d'ouverture considère que la sécurité des adhérents est en danger et / ou que la conduite normale d'un entraînement ne peut être assurée, ledit responsable aura toute latitude pour décider d'interrompre la séance et de fermer ponctuellement la salle.

## **V – REMBOURSEMENT DU MONTANT DE L'ADHESION**

Toute inscription est définitive, elle ne pourra faire l'objet d'aucun remboursement pour quel que motif que ce soit, ni être cédée à un tiers.

Fait à Lisses le 6 août 2012.